

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

● …… 枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。
 登 …… 登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)

レッスン予約は
こちら



月	火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 FRIDAY				土 SATURDAY				日 SUNDAY			
	赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	第1プール	赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	第1プール	赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	第1プール	赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	第1プール	赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	第1プール	赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	第1プール
休館日	10:00~10:15 [映像]モーニングストレッチ				10:00~10:15 [映像]モーニングストレッチ			水中シナプソロジー	10:00~10:15 [映像]モーニングストレッチ				10:00~10:15 [映像]モーニングストレッチ											
12	10:35~11:20 太極拳 川瀬春美	10:15~11:15 [有料]TRYnations Lv.2 クラブスタッフ		10:30~12:00 [有料]ジュニアスクール	10:25~11:05 パーソニックエアロ 久富恵美	10:00~11:00 [有料]TRYnations Lv.1 クラブスタッフ		10:20~10:50 アクアピクス 酒井田奈々	10:40~11:20 パーソニックエアロ 忍麻里	10:25~10:40 adidasGYM&RUN			10:35~11:20 ヨガ Sugi	10:35~11:15 レギュラーエアロ 早崎愛子										
13	11:35~12:05 パーソニックエアロ 高橋敦美	11:30~12:30 [有料]TRYnations Lv.2 クラブスタッフ		12:00~13:00 [有料]成人スクール (中級・初級)	11:25~12:05 船橋池外エグザサイズ 酒井田奈々	11:20~12:05 リトモス 久富恵美		11:10~12:00 [有料]ベビースクール	11:35~12:05 ZUMBA 忍麻里	11:40~12:25 温ヨガ リンパ 酒井田奈々			11:35~12:05 バルトソールジジニス 早崎愛子											
14	13:20~14:00 パーソニックエアロ nancy	13:15~14:00 温ヨガ リンパ 山下良枝	13:15~13:30 ダンベル&チューブ	13:15~13:45 水中ジョギング 岡田一哉	13:25~13:55 ZUMBA 北村真紀	13:15~13:45 腰痛予防ストレッチ クラブスタッフ		13:40~14:25 インジヨイマスターズ 岡田一哉	13:20~13:50 Group Power 澤部友香	13:15~14:00 ピヨピヨパワーヨガ 前田留美			13:15~13:55 レギュラーエアロ 村瀬真里	13:30~14:00 Group Fight 山口菜奈										
15	14:20~14:50 Group Fight 井口和久	14:15~15:00 Group Centergy 村瀬真里			14:10~14:55 バルトソールジジニス 酒井田奈々	14:00~14:30 カーディオキックボクシング 高橋敦美			14:05~14:35 Group Blast 和田映美子	14:10~14:25 シナプソロジー			14:15~15:00 ZUMBA -	14:20~14:50 DEEPWORK® 村瀬真里										
16	15:10~15:55 Group Power 大野貴浩	15:15~16:00 リフレッシュヨガ 川瀬美幸			15:15~16:00 ヨガ 福田美紀	14:40~15:00 ストレッチボール® クラブスタッフ			14:50~15:35 Group Fight 和田映美子	14:40~15:20 パーソニックエアロ 早崎愛子			15:15~15:55 ピヨピヨタイムイク ヨガ 前田留美	15:05~15:20 お腹シェイプ										
17	16:10~16:25 [映像]お腹シェイプ 予約不要				16:15~16:30 [映像]お腹シェイプ 予約不要				16:30~16:45 [映像]お腹シェイプ 予約不要				16:15~16:45 ピヨピヨタイムイク ヨガ 酒井田奈々											
18	16:35~17:05 [映像]ストレッチボール 予約不要				16:40~17:10 [映像]ストレッチボール 予約不要				17:20~17:35 [映像]お腹シェイプ 予約不要				17:00~18:00 [有料]TRYnations Lv.1 クラブスタッフ											
19	17:15~17:30 [映像]お腹シェイプ 予約不要	16:30~18:20 [有料]ジュニアスクール		15:00~20:30 [有料]ジュニアスクール	17:45~18:15 [映像]ピラティス 予約不要	18:30~19:30 [有料]TRYnations Lv.1 クラブスタッフ			18:25~18:55 [映像]ヨガ 予約不要				18:30~19:20 [有料]ジュニアスクール											
20	17:40~18:10 [映像]ピラティス 予約不要				18:25~18:55 [映像]ヨガ 予約不要	19:10~19:40 [映像]Group Fight 予約不要			19:45~20:15 Group Fight 赤星要	19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.2 クラブスタッフ			19:45~20:15 Group Power 赤星要	20:00~20:45 ヒップホップ 池田啓悟										
21	18:20~18:40 [映像]フラッシュストレッチ 予約不要				19:55~20:25 Group Blast 和田映美子	20:40~21:10 バルトソールジジニス 酒井田奈々			20:05~20:50 ホットヨガ rico	20:15~21:15 スペシャルマスターズ 溝口拓哉			20:30~21:00 Group Blast 水谷江里											
22	18:50~19:20 [映像]Group Power 予約不要	19:30~20:15 温ヨガ リンパ 酒井田奈々	20:30~20:45 adidasGYM&RUN	20:40~21:40 [有料]成人スクール(中級)	20:40~21:10 Group Centergy 村瀬真里	21:30~22:00 DEEPWORK®[音響] 酒井田奈々			20:30~21:15 ZUMBA 北村真紀			21:15~22:00 Group Centergy 水谷江里	21:15~22:00 Group Fight 和田映美子											
23	19:35~20:20 Group Fight 赤星要	20:30~20:45 お腹シェイプ	20:50~21:05 お腹シェイプ		21:30~22:00 DEEPWORK®[音響] 酒井田奈々				21:30~22:00 Group Power 後藤勇樹															
24	20:35~21:05 リトモス 中島有加	21:00~22:00 [有料]TRYnations Lv.3 クラブスタッフ	21:10~21:25 HEAT-HIIT																					
25	21:20~22:05 ZUMBA 中島有加																							

【スタジオ定員】
 赤スタジオ:39名(28名)
 青スタジオ:23名(14名)
 芝エリア:10名(8名)
 ※()はツール利用時の定員になります。

【スタジオ参加案内】
 スタジオはWEBから予約をしてご参加ください。
 スタジオ入場はプログラム開始時間の
 10分前からご案内致します。
 プログラム開始時間の5分前までの入場がなければ、
 キャンセル扱いとなります。ご注意ください。
 当日空きがあれば参加することもできます。

プールサービスプログラムについて
 使用コース 最大 3コース
 ※各プログラム&レッスン開始5分前、
 終了5分後は、準備片付けの時間とさせていただきます。